

Kochen wie in der Urgeschichte

Frühsommerliche Kräutersuppe

Dein Hintergrundwissen:

Woher wissen wir, was und wie die Bewohner*innen der Pfahlbauten gekocht und gegessen haben? Vieles aus dem alltäglichen Leben ging in den Siedlungen verloren oder wurde weggeworfen, wodurch sich eine regelrechte Abfallschicht unter den Häusern ansammelte. Diese wird nun, Jahrtausende später, von Archäolog*innen untersucht.



Sie finden darin unter anderem Keramikscherben, Tierknochen aber auch Pflanzen- und Speisereste, Holzgegenstände und sogar den Kot der Bewohner*innen. Klingt im ersten Moment eklig, aber auch diese ungewöhnlichen Funde sagen uns viel darüber, was die Menschen in der Jungsteinzeit gegessen haben. Auch die Untersuchung von Pollen, die sich im Seegrund abgelagert haben, zeigt, welche Pflanzen in der Umgebung der Pfahlbaubewohner*innen wuchsen und angebaut wurden.

Einen großen Teil des Speisezettels machten immer noch Wildpflanzen aus, die die Menschen in ihrer näheren Umgebung sammelten. Die Pfahlbaubewohner*innen sammelten Wildkräuter, Wildfrüchte, Beeren, Nüsse, Wurzeln und Pilze. Besonders Wildäpfel und Haselnüsse dürften sehr beliebt und ausreichend zu finden gewesen sein.



Das zeigen große Mengen an Haselnussschalen, die in den Ausgrabungen gefunden werden und verkohlte Apfelhälften, die anscheinend beim Dörren ins Feuer fielen.

Dadurch wissen wir auch, dass die Menschen durch Trocknen, Räuchern und ähnliche Methoden bereits wussten, wie sie ihre Nahrung auch ohne Kühlschrank haltbar machen konnten.

Bild: Funde von Haselnussschalen aus der Pfahlbausiedlung Seewalchen am Attersee
© OÖ Landes Kultur GmbH und Kuratorium Pfahlbauten

Welche Materialien du benötigst:

- Kochtopf (auf Keramik im offenen Feuer oder neomodisch auf dem Herd)
- Kochlöffel
- Messer

Zutaten:

- 1 EL Butter oder Pflanzenöl
- 2 Jungzwiebel
- 1 EL Mehl
- 1 l Wasser
- 4 Handvoll Kräuter (z.B. Brennnesselblätter, Löwenzahnblätter, Gänseblümchenköpfe, Gundelrebenblätter, Sauerampferblätter, Spitzwegerichblätter,...)
- Salz
- 2 EL Creme fraiche oder Sauerrahm

So legst du los:



Viel Essbares kann in der Natur gesammelt werden. Hier zum Beispiel Spitzwegerich, Sauerampfer, Brennnessel, Löwenzahn und Gänseblümchen (v.l.n.r.).

1. Zuerst musst du genügend Kräuter sammeln. Die meisten wirst du auf ungemähten Wiesen finden. Vorsicht: sammle nur, was du kennst und sicher bist, dass du es mit nichts Giftigem verwechseln kannst! Vielleicht nimmst du dir einen Erwachsenen zur Hilfe mit.
2. Wasch die Kräuter gründlich. Am besten lässt du sie für einige Minuten in einem Wasserbad liegen und lässt sie nachher abtropfen. So können auch kleine Käfer, Ameisen und dergleichen leichter entfernt werden.
3. Schneide die Kräuter vorsichtig in feine Streifen und die Jungzwiebel in Ringe.
4. Wenn du urgeschichtlich kochen willst, mache ein Feuer und lege immer wieder nach, bis du eine gute Glut hast. Lasse das Feuer etwas herunterbrennen und stelle den Topf zum Vorwärmen an den Rand der Glut. Drehe ihn immer wieder, damit er sich gleichmäßig erwärmt. Wenn du in der Küche kochst, stelle den Topf bei niedriger Hitze auf den Herd.
5. Gib dann die Butter in den Topf und lasse sie schmelzen, gib die Jungzwiebel dazu und lasse sie ein bisschen andünsten. Staube dann das Mehl darüber und rühr ein paar Minuten vorsichtig um, bis das Mehl goldbraun ist.
6. Jetzt gieße nach und nach das Wasser dazu (Vorsicht: das Wasser darf nicht zu kalt sein, sonst kann der Keramiktopf Risse bekommen!) und rühre gut um, damit sich die Mehlmasse auflöst. Nun salze deine Suppe nach Geschmack. Rücke den Topf etwas weiter in die Glut bzw. stelle den Herd etwas höher. Nun musst du geduldig sein: warte bis das Wasser kocht, das merkst du, wenn es anfängt zu blubbern. Das kann am offenen Feuer sehr lange dauern!

7. Wenn das Wasser kocht, wirf die geschnittenen Kräuter hinein. Lass ein paar Streifen oder einige Gänseblümchenköpfe übrig, damit kannst du die fertige Suppe dekorieren!
8. Rücke den Topf vorsichtig aus der Glut oder stelle den Herd ab und lass die Suppe fünf Minuten ziehen. Teile die Suppe auf Teller oder Schüsseln auf, gib einen Klecks Sauerrahm oder Creme fraiche in die Mitte und streue die Kräuterstreifen oder Gänseblümchen darüber. Lass es dir schmecken!

Fragen zum Nachdenken:

- Welche essbaren Wildkräuter kennst du noch?
- Kannst du dir ein eigenes Suppen- oder Eintopfrezept ausdenken?
- Wie lange braucht das Kochen am offenen Feuer im Vergleich zum modernen Herd? Probiere es aus!